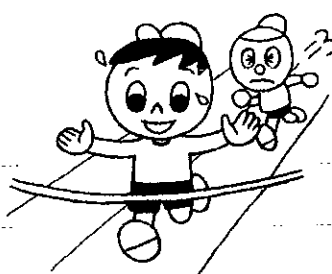


令和 05 年 10月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 ワンタンスープ 春巻き もやし中華サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 メープルトースト エネルギー：577Kcal 蛋白質：18.2g 脂質：21.9g 塩分：1.5g	3 ご飯 味噌汁 鮭の生姜焼き 肉じゃが煮 めかぶ納豆 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ソーセイジパイ エネルギー：506Kcal 蛋白質：25.6g 脂質：19.8g 塩分：1.7g	4 ご飯 ひき肉とうすら卵のカレー エビフライ 白菜のツナサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 大学いも エネルギー：501Kcal 蛋白質：17.4g 脂質：14.1g 塩分：2.6g	5 ご飯 スープ 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：444Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：14.4g 塩分：2.6g	6 ご飯 豚汁 根菜の甘辛炒め かにかま入り酢の物 フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 まいだけご飯 エネルギー：522Kcal 蛋白質：16.8g 脂質：11.8g 塩分：1.5g	7 カレーうどん チーズサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たいやき せんべい エネルギー：485Kcal 蛋白質：17.2g 脂質：18.2g 塩分：1.7g
9 (スポーツの日) 	10 ご飯 すまし汁 れんこん入り松風焼き キャベツのしらす和え おかかふりかけ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：502Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：13.7g 塩分：1.8g	11 ご飯 きのこの中華スープ 豚肉のチャブチエ風 レタスの中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 オニオンリング エネルギー：402Kcal 蛋白質：15.6g 脂質：13.5g 塩分：1.1g	12 《誕生会》 栗おこわ 洋風味噌汁 鯖の竜田揚げ 青菜のなめ茸和え フルーツ  午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ロールケーキ エネルギー：491Kcal 蛋白質：23.5g 脂質：15.9g 塩分：2.2g	13 (お弁当の日)  午前：牛乳 クラッカー 午後：野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー：209Kcal 蛋白質：5.6g 脂質：3.9g 塩分：2.6g	14 じゃじゃ麺 鶏の天ぷら フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：418Kcal 蛋白質：17.3g 脂質：20.7g 塩分：1.7g
16 ご飯 味噌汁 さんまの梅煮 厚揚げの味噌炒め 納豆 フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 チーズ蒸しぼん エネルギー：536Kcal 蛋白質：22.4g 脂質：24.1g 塩分：1.4g	17 ご飯 スープ チキンスティック ポテトサラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 クロワッサンド エネルギー：605Kcal 蛋白質：17.6g 脂質：26.9g 塩分：1.9g	18 ご飯 味噌汁 豆腐とひじきのハンバーグ 人参しりしり フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 りんごケーキ エネルギー：434Kcal 蛋白質：14.7g 脂質：17.6g 塩分：1.6g	19 ご飯 春雨スープ かに玉風卵焼き パンパンジー フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 クリームパン エネルギー：459Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：14.3g 塩分：1.3g	20 ご飯 けんちん汁 レバーのかりんとう揚げ ウインナー きのこサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 五目チャーハン エネルギー：662Kcal 蛋白質：22.9g 脂質：28.6g 塩分：2.3g	21 親子そうめん カリカリサラダ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー：438Kcal 蛋白質：16.4g 脂質：19.4g 塩分：1.5g
23 ご飯 味噌汁 野菜コロッケ 切り干し大根のサラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：497Kcal 蛋白質：17.5g 脂質：11.5g 塩分：1.5g	24 ご飯 スープ かぼちゃグラタン フレンチサラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 豆腐ドーナツ エネルギー：536Kcal 蛋白質：19.6g 脂質：19.9g 塩分：1.5g	25 ご飯 味噌汁 鮭のチーズフライ 青菜の磯部和え 納豆 フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ラスク エネルギー：526Kcal 蛋白質：21.7g 脂質：17.9g 塩分：1.6g	26 ご飯 スープ ドライカレー チーズ ブロッコリーのソテー フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 レモンソファール せんべい エネルギー：487Kcal 蛋白質：17.1g 脂質：17.6g 塩分：1.9g	27 ご飯 たまごスープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 二色クッキー エネルギー：618Kcal 蛋白質：15.2g 脂質：27.6g 塩分：1.1g	28 肉うどん 筑前煮 フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 ワッフル せんべい エネルギー：393Kcal 蛋白質：18.2g 脂質：13.7g 塩分：1.7g
30 ご飯 味噌汁 はんぺんのフライ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ホットケーキ エネルギー：431Kcal 蛋白質：15.5g 脂質：11.9g 塩分：1.3g	31 ご飯 スープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 中華まん エネルギー：574Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：21.2g 塩分：2.2g	 ○10/21(土)は創立記念日です。お祝いに紅白まんじゅうを10/20(金)に配布します。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 			

令和5年度



10月 たまご組 後期食給食献立予定



日	曜	昼 食	軽 食
2	月	おかゆ、スープ、ささみのほぐし煮、キャベツサラダ	ミルクトースト
3	火	納豆がゆ、味噌汁、煮魚、肉じゃが煮	パンケーキ
4	水	おかゆ、シチュー、鶏肉のうま煮、白菜の和え物	ふかし芋
5	木	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、ブロッコリーサラダ	さつまいもペーストサンド
6	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、青菜の和え物	魚おじや
7	土	うどん汁、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
9	月	(スポーツの日)     	  
10	火	おかゆ、すまし汁、松風焼き風、キャベツのしらす和え	ミルクトースト
11	水	おかゆ、スープ、鶏肉のミルク煮、ブロッコリーサラダ	野菜おじや
12	木	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、青菜の和え物	そうめん汁
13	金	おかゆ、すまし汁、鶏肉のほぐし煮、かぼちゃの甘煮(満1歳以上弁当の日)	ヨーグルト、白せんべい
14	土	じゃじゃ麺風うどん汁、じゃがいもの煮物	パンケーキ
16	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、さつまいもの甘煮	肉入りおじや
17	火	おかゆ、スープ、ささみのクリーム煮、ポテトサラダ風	かぼちゃペーストサンド
18	水	おかゆ、味噌汁、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ	りんごのパンケーキ
19	木	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、かぼちゃサラダ	ミルクトースト
20	金	おかゆ、すまし汁、鶏肉のうま煮、白菜のお浸し	魚おじや
21	土	そうめん汁、青菜の和え物	ヨーグルト、白せんべい
23	月	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、切り干し大根煮	ミルクトースト
24	火	おかゆ、スープ、ささみのミルク煮、かぼちゃサラダ	パンケーキ
25	水	納豆がゆ、味噌汁、魚のうま煮、青菜の和え物	うどん汁
26	木	おかゆ、スープ、鶏肉のほぐし煮、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
27	金	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、キャベツサラダ	野菜おじや
28	土	うどん汁、さつまいもの甘煮	パンケーキ
30	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツサラダ	そうめん汁
31	水	おかゆ、スープ、豆腐のクリーム煮、かぼちゃサラダ	魚おじや